



Cat #1:

Déplacements

Titre : Déplacement en T + tirs (6 rondelles)

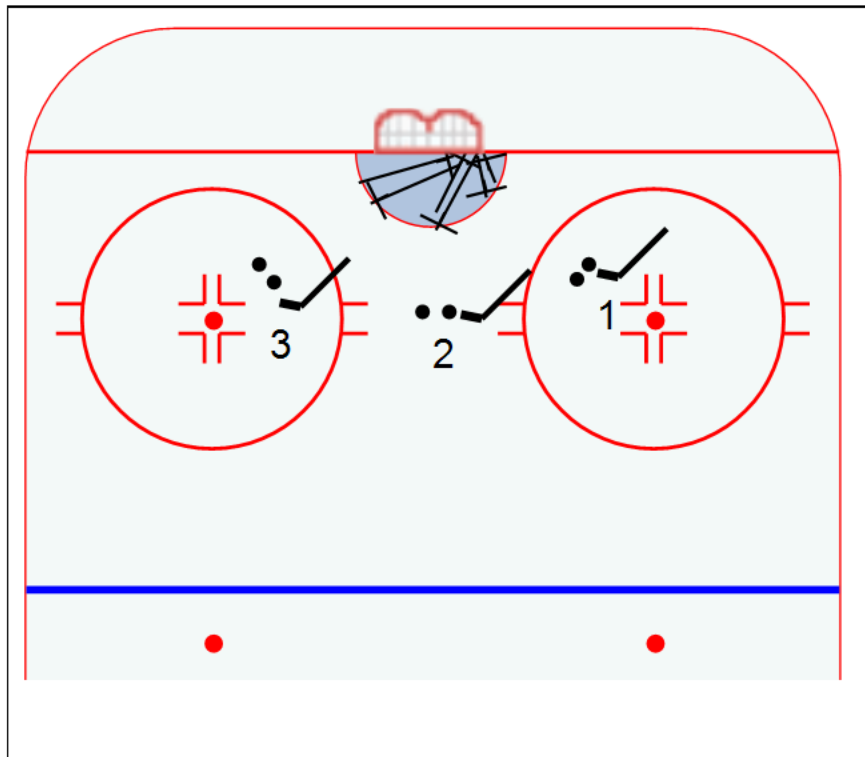
Cat #2:

But

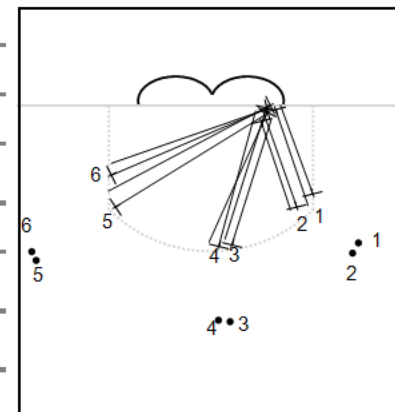
Niveau :

Description (notes)

Le départ est au poteau. Le gardien doit effectuer un déplacement en T vers la rondelle 1. Il fait l'arrêt en papillon et reourne au poteau...et ainsi de suite.
L'entraîneur doit toujours tirer la rondelle basse et du côté du poteau (droit) pour que le gardien retourne à son poteau automatiquement en suivant son retour. (Le retour n'est pas à suivre...c'est comme si).



- 1) Dépl. en T pour tir 1- retour au poteau
- 2) Dépl. en T pour tir 2 - retour au poteau
- 3) Dépl. en T pour tir 3 - retour au poteau
- 4) Dépl. en T pour tir 4 - retour au poteau
- 5) Dépl. en T pour tir 5 - retour au poteau
- 6) Dépl. en T pour tir 6 - retour au poteau
- 7) _____
- 8) _____



Faire l'arrêt sur tir bas en papillon

Se relever de la bonne jambe

Déplacement en T Complet et franc

2 fois de chaque cotés.

minutes